

## Programme pédagogique

### Vivre ou subir : agir pour ne plus être une victime

**Objectif général :** Sortir des systèmes toxiques qui bloquent la vie et réussir à créer du changement

#### Public concerné :

Formation ouverte aux particuliers, aux professionnels de la relation d'aide ou de la relation d'éducation et aux entreprises pour leurs salariés

#### Prérequis :

Comprendre et parler le français

#### Modalités et délais d'accès

Par téléphone, mail ou site internet.

Via le bulletin d'inscription papier

Délai : 1 jour avant le début de la formation

#### Diagnostic et compétences

- *Eclairer les fardeaux qui empêchent d'avancer*
- *Découvrir sa veine d'or : ressources et talents*
- *Mettre en place des actions concrètes et responsabilisantes*

#### Méthodes pédagogiques :

- Mises en situations concrètes, témoignages,
- Exercices psychocorporels et créatifs
- Accompagnement spécifique du formateur
- Temps de parole, de partage, de recentrage

#### Méthode d'évaluation :

- Mises en situation face à une problématique
- Diagnostic à sa résolution.
- Analyses de cas pratiques

**Durée de la formation :** 2 jours en présentiel

**Horaires :** 9h00 à 13 h (dont ½h de pause)

14h30 à 18h (dont ½h de pause)

**Lieu :** CIMC avenue Paul Roubaud

13100 Le Tholonet

#### Formatrice : Corinne Cygler

Spécialiste en communication relationnelle

Formatrice certifiée ICPF/ PRO

Psycho praticienne de l'enfant intérieur

**Contact : Corinne Cygler**

04 42 51 47 20/07 76 69 18 09

corinnecygler@yahoo.fr

#### Accessibilité

Personnes en situation de handicap,  
merci de nous consulter

**www.ca-cree-la-vie.fr est certifié Qualiopi  
pour la catégorie : actions de formation**

#### Contenu

##### • JOUR 1

Identifier les systèmes anti-relationnels

Repérer les comportements toxiques qui maintiennent l'état de victime

Clarifier le triangle vital : besoin, peur, désir

Sortir des attachements aux systèmes toxiques

Se confronter à la peur pour accéder à ses désirs

##### • JOUR 2

Expérimenter ses talents relationnels, se relier à sa puissance créative

Mobiliser des ressources comme point d'appui du changement

Accepter d'être responsable de soi et se mettre en mouvement

Choisir de prendre des risques pour réussir sa vie

Construire un plan d'action progressif et adapté à sa personnalité

#### Modalités d'évaluation

**Avant :** Analyse des besoins et des objectifs du stagiaire – Fiche de positionnement

**Pendant :** Mises en situation permettant de cheminer face à une problématique – Analyses de cas permettant à chaque participant de nommer, définir et comprendre ses problématiques afin d'évoluer au niveau professionnel et personnel

**Après :** Grille d'auto-évaluation de fin de formation et questionnaire de satisfaction

#### Sanction de la formation :

Ce parcours sera validé par une attestation de formation délivrée sur demande

#### Financement :

Cette formation peut faire l'objet d'une demande de prise en charge par votre organisme financeur.

Les deux principaux organismes financeurs pour nos formations sont :

- Le FIFPL (Fond Interprofessionnel de Formation des Professionnels Libéraux)
- L'AGEFICE (Fonds d'Assurance Formation du Commerce, de l'Industrie et des Services)

Programme F3\_V1\_03/2022